

Septiembre

**Elija un mejor bocadillo con su familia.
¡Ahorre dinero y coma inteligentemente!**

Cocinar con tomates

Los dulces tomates del verano son uno de los alimentos más sabrosos que cultivamos en Iowa. Son estupendos para las ensaladas, cortados con queso cottage o entreverados con la pasta. Incluso cuando no hay tomates frescos de verano disponibles, puede agregar el delicioso sabor del tomate a sus comidas favoritas.

Los tomates enlatados aportan sabor dulce y nutrientes. Los tomates son una buena fuente de vitamina C, vitamina A y antioxidantes. Busque las variedades con menor contenido de sodio. Estas son algunas ideas sencillas para usar tomates enlatados:

- Vierta una lata de puré de tomates en su próxima sopa o estofado. Los tomates le darán dulzura al estofado y una textura rica.
- Agregue tomates en cubo y otras verduras con un poco de queso rallado de bajo contenido graso a una pasta fría para hacer una ensalada.
- Escurre los tomates en cubo y úselos sobre una pizza con queso congelada.

**¡Relájense juntos
este mes! Jueguen
a su manera. Una
hora por día.**

Ahorrar dinero en tomates

Los tomates frescos son más económicos y sabrosos cuando son de estación. Entre julio y septiembre hay tomates locales disponibles en ferias de granjeros en todo Iowa. El resto del año, considere comprar tomates enlatados. Tienen un delicioso sabor y bajo precio todo el año. Hay muchas opciones: en cubos, tamizados, en puré y salsas. Esté alerta por ofertas de tomates enlatados con ajo, hierbas italianas y cebolla. Son algo estupendo para tener a mano cuando estamos apurados.



Visit our website at www.idph.state.ia.us/pickabettersnack Funded by USDA's SNAP -Ed Program, an equal opportunity provider and employer, in collaboration with the Iowa Dept. of Public Health. Iowa's Food Assistance Program provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. Go to www.yesfood.iowa.gov for more information.